



# Journée Séniors

## Prévention & bien-être

**Jeudi  
2 mai**  
Dès 9h30

Rendez-vous pour une journée  
prévention et bien-être !  
Participez aux ateliers d'activités  
physiques adaptées, de  
relaxation, échangez avec des  
spécialistes de la santé...

**ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE**  
Centre social de la Plaine Dijonnaise  
12 rue de Franche-Comté, GENLIS



*Agir pour notre territoire et un avenir durable*

03.80.47.29.99  
centresocial@plainedijonnaise.fr



plainedijonnaise.fr



# DÉCOUVREZ LE PROGRAMME !



## • 9H30 : OUVERTURE DES PORTES (entrée Voie Romaine)

Café de bienvenue

## • 10H-12H30 : ATELIERS

### Prévention

- Initiation aux gestes de premier secours • Sécurité Civile
- Centre de vision, diététicienne, podologue • Maison de Santé de THOREY-EN-PLAINE
- Démarches administratives • France Services

### Bien-être

- Massages avec « Soie de Vie » et « Le nid du massage »
- Sonothérapie • Espace détente • Bodypainting • Jeux XXL
- Découverte de plantes médicinales • Création d'une crème bio

### Activités physiques adaptées

Avirons connectés • Initiation au tir à l'arc • Parcours équilibre

## • 12H-14H : ATELIER CULINAIRE ET DÉGUSTATION

Animé par « Avec ou Sans Toque », en présence de chefs, réalisez 4 recettes sur les thèmes : légumineuses, crudités et légumes cuits, protéines et sucré.

Inscription directement au Centre Social • Tarif : 8 € /pers • **Places limitées**

## • 15H : SPECTACLE À L'ODÉON

Pièce de théâtre « La retraite de Babeth », proposé par la FAPA

Gratuit sur inscription au 03 80 30 07 81

